



# FORMES D'ATTAQUES

## Programme pour le passage de 1<sup>er</sup> Kyu

### Suwari waza

<u>Ryote dori</u>	kokyu ho
<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - irimi nage
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - irimi nage - kote gaeshi
<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - kote gaeshi - irimi nage
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo
<u>Yokomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - irimi nage - kote gaeshi
<u>Ryo kata dori</u>	ikkyo - nikyo
<u>Toutes les techniques réalisables en suwari waza</u>	

### Hammi handachi waza

<u>Katate dori</u>	nikyo - shiho nage - uchi kaiten nage – soto kaiten nage
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - gokyo - irimi nage - kote gaeshi
<u>Ryote dori</u>	shiho nage
<u>Toutes les techniques réalisables en hammi handachi waza</u>	

### Tachi waza

<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi - ude kime nage - koshi nage
<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage - tenchi nage - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage - kokyu nage - ude kime nage - sokumen irimi nage - sumi otoshi - aiki otoshi - koshi nage
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - irimi nage - kote gaeshi - shiho nage - soto kaiten nage - uchi kaiten nage
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo
<u>Yokomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - shiho nage - ude kime nage - kote gaeshi - irimi nage
<u>Ryote dori</u>	ikkyo - tenchi nage - shiho nage - kote gaeshi - irimi nage

<u>Ushiro ryote dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - kote gaeshi - shiho nage - irimi nage - ude kime nage - juji garami - sokumen irimi nage
<u>Katate ryote dori</u>	ikkyo - nikyo - kote gaeshi - ude kime nage - kokyu ho - irimi nage - juji garami
<u>Diverses formes d'attaques</u>	kokyu nage - koshi nage - sokumen irimi nage
<u>Mae ryo kata dori</u>	sokumen irimi nage
<u>Kata dori men uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi
<u>Chudan tsuki</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage
<u>Jodan tsuki</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - hiji kime osae - shiho nage - irimi nage - kaiten nage
<u>Ushiro ryo kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - sokumen irimi nage
<u>Ushiro ryo hiji dori</u>	ikkyo
<u>Ushiro eri dori</u>	kote gaeshi - shiho nage
<u>Ushiro kata dori kubi shime</u>	kote gaeshi - shiho nage
<u>Muna dori</u>	shiho nage
<u>Diverses applications sur</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - kaiten nage - sumi otoshi
<u>Toutes les applications de</u>	ude kime nage à partir de la base shiho nage Hiji kime osae à partir de la base ikkyo et nikyo ura